

夢に向って 誓い新たに



旭中央病院附属看護専門学校戴帽式

看護師を目指して今春入学した看護学生59人が、本格的な実習のスタートに向け戴帽式を迎えました。ナースキャップを与えられた学生は「患者さんに寄り添い、より一層の努力をしていきたい」と決意を語りました。

(11月1日／旭中央病院)

トピックス

- 平成30年度がん検診の申し込みを開始・・・ 2
- スターライト☆ファンタジー2017 …… 3
- テレビ公開収録の観覧者募集…………… 4

平成30年度

がん検診の申し込みを開始

来年度のがん検診の申し込みを開始しました。
がんは早期発見・早期治療が大切です。
対象の人は忘れずに受診しましょう。

検診で早期発見

日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人が亡くなっています。がんは早期発見・早期治療を行なうことで、生存率が高まっています。

がんは自覚症状がないまま静かに進行していく病気です。症状が出てから慌てるのではなく、症状がないからこそ検診を受け、体のサインを見つけてみましょう。

早めに申し込みを

【申し込み方法】

別表を確認し、次のいずれかの方法で申し込んでください。

- ① 旭市保健センターや飯岡保健センターの窓口で直接。
- ② 申込書に必要事項(住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・希望の検診名)を記入し、郵送またはファクス。
- ③ 旭市ホームページ「電子申請サービス」から。



※電話での申し込みはできません。

【注意事項】

- 受診日などの詳細は、申し込み後に郵送する個人通知(受診票)で案内します。
- 平成28・29年に各がん検診を

受診しているか、平成26～29年に子宮頸がん検診を受診している人には、当該検診の受診票が届くので、申し込みは不要です。

● 自覚症状のある人、経過観察中の人は、市の検診の対象外です。希望する人は医療機関で受診してください。

【自己負担金の免除】

生活保護世帯、または平成29年度市民税非課税世帯の人は、事前の手続きにより自己負担金が免除となります。
くわしくは健康管理課に問い合わせてください。

申し込み・問い合わせ先

〒289・2504

旭市二の2787・1

健康管理課予防班

☎ 63・8766

FAX 64・1618

【別表】検診の種類や内容など

種 類	内 容	実施期間 (平成30年度)	対象年齢	自己負担金
肺がん検診 (胸部レントゲン検査)	胸部レントゲン撮影 ※65歳以上は結核検診も含む	5～7月	40歳以上(昭和54年3月31日以前生)	無料
胃がん検診	胃部バリウム造影		40歳以上(昭和54年3月31日以前生)	500円
乳がん検診	マンモグラフィ検査 (乳房レントゲン撮影)		40歳以上の女性(昭和54年3月31日以前生)	500円
	乳房超音波検査		30～39歳の女性(昭和54年4月1日～平成元年3月31日生)	500円
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診 ※隔年受診	6～9月	20歳以上の女性(平成11年3月31日以前生)	500円
大腸がん検診	便潜血反応検査		40歳以上(昭和54年3月31日以前生)	200円
前立腺がん検診	血液検査(PSA測定)		50歳以上の男性(昭和44年3月31日以前生)	300円
肝炎ウイルス検診	血液検査	7・9月	40歳以上(昭和54年3月31日以前生)で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない人	無料
骨粗しょう症検診	骨密度測定 (かかと超音波検査)	8月	20～70歳までの5歳刻みの女性(平成10年・5年・昭和63年・58年・53年・48年・43年・38年・33年・28年・23年の1月1日から翌年3月31日以前生)	無料
歯周病検診	歯と歯肉の検査 歯科保健指導	4～7月	40・50・60・70歳の人(昭和53年・43年・33年・23年の1月1日から翌年3月31日以前生)	無料

※申込期限は実施期間が確定した後、広報紙や市ホームページで公表します。

開催期間／12月3日(日)～平成30年1月13日(土)

点灯時間／午後5時～9時

場所／海上公民館前、海上支所前

※荒天の場合は中止。

毎年恒例となった「スターライト☆ファンタジー」が今年も開催されます。
海上公民館周辺がイルミネーションで美しく彩られます。

スターライト☆ファンタジー2017

スターライト☆フェスタ

日時／12月10日(日) 午後2時～8時

※荒天の場合はお楽しみ抽選会のみ開催。

場所／海上公民館前

内容／お楽しみ抽選会、電飾ミニトレインの運行、小中学生によるキッズダンス、模擬店など

※抽選券(先着1,000人)は、高校生以下の人を対象に午後2時から配布します。

ボランティアスタッフ募集

飾り付けを手伝ってくれる人、団体を募集します。

日時／11月26日(日) 午前10時～正午

※雨天の場合は12月3日(日)。

場所／海上公民館前

申込期限／11月24日(金)

申し込み・問い合わせ先

旭市商工会青年部スターライト委員会

☎62・1348

1割の「お得」を付けて 使用期限付プレミアム商品券を販売します

販売価格／10,000円(1,000円券11枚で1セット) ※1人5セット、1世帯10セットまで購入できます。

販売日時／12月3日(日)、4日(月) 午前9時～午後3時 ※売り切れ次第販売終了。

販売場所／旭市商工会(本所・各支所)、干潟区民会館

※商品券は平成30年6月2日(土)までの使用期限付きです。くわしくは、11月29日(水)の新聞折り込みチラシや、旭市商工会のホームページで見ることができます。



問い合わせ先

旭市商業振興連合会(☎62-1348・旭市商工会内)

婚活イベント参加者募集「旭市・匠瑤市合同企画! クリスマスカップリング大作戦2017」

毎年大好評のクリスマスに向けた婚活イベントを実施します。出会いが広がるチャンスです。

日時／12月10日(日) 午後1時～4時

場所／市内 ※参加者に後日案内します。

対象／20歳以上の独身の人 ※男性は会員に限る。

定員／40人(旭市・匠瑤市男女各10人、定員を超えた場合は抽選)

費用／男性3,000円、女性1,500円 ※軽食代含む。

申込期限／11月22日(水) 午前10時

最少催行人員／24人

申し込み方法／タイトルを「クリスマス申込」とし「住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日(年齢)、携帯番号」をメールで送信してください。



申し込み・問い合わせ先

旭市出会いコンシェルジュ事務局(☎62-5396・shimin-seikatsu@city.asahi.lg.jp・市民生活課市民生活支援班内)

ジャンボタニシの効果的な駆除

ジャンボタニシは4月下旬から10月上旬にかけて、1匹のメスが数千個を産卵します。ジャンボタニシによる水稻の被害を防ぐため、冬の間に効果的な駆除を行いましょう。

ジャンボタニシの特徴

ジャンボタニシは水中と陸上で呼吸をすることができ、活動範囲が広く、田植え直後の稲などの柔らかい有機物を好んで食べます。暖かい時期は活発に活動し、寒くなると耐寒性がないため生息数が減少します。

冬季にできる効果的な駆除方法

ジャンボタニシは土の中で越冬するため、冬季に水田をトラクターで丁寧に耕すことで、貝殻をつぶしたり寒気にさらされたりして生息密度を下げるすることができます。

問い合わせ先

農水産課振興班(☎68-1175)

旭市特産品開発事業を応援します

市の新たな魅力を発信するため、特産品の開発事業に補助金を交付します。

対象／市内在住の人か、市内に事業所などを持つ法人や団体

対象事業／土産品や地域の食材を使用した食品などを新たに開発する事業、既存の品に改良を加え販売する事業

補助額／対象経費の2分の1以内で上限額は50万円

※1事業につき、3年間補助が受けられます。

申し込み方法／商工観光課にある申請書に必要事項を記入して申し込んでください。

※申請書は市ホームページからもダウンロードできます。

選考方法／プレゼンテーションなどによる審査

※くわしくは市ホームページで見ることができます。

問い合わせ先

商工観光課商業振興班(☎62-5874)

応募はがきの書き方

往信用表面

返信信用表面

〒289-2604 [返信] 旭市高生1番地 旭市教育委員会 生涯学習課 「民謡魂 ふるさとの唄」係	抽選結果を印刷します。 (何も書かないでください)
--	------------------------------

返信信用表面

往信用裏面

郵便番号 [返信] 氏名 住所	①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号
--------------------	------------------------------

※6月1日から郵便料金が増額になりました。
郵便料金の不足に注意してください。

往復はがき 104円⇒124円

NHK千葉放送局と旭市、千葉県文化振興財団の共催によるNHK「民謡魂 ふるさとの唄」の公開収録を開催します。
全国各地に脈々と息づく唄や郷土芸能の数々を掘り起こし、再発見する番組です。
公開収録の主な内容
日時／平成30年1月21日(日) 開場…午後5時 開演…午後6時 終演…午後7時30分(予定)
場所／東総文化会館大ホール
司会／城島茂(TOKIO)、塩屋紀克アナウンサー

出演／小沢千月ほか
入場料／無料ですが、入場整理券が必要です。
申込期限
12月18日(月)必着
申し込み方法など
次の事項に注意して申し込んでください。くわしい内容は、NHK千葉放送局のホームページ(<http://www.nhk.or.jp/chiba/>)や、市ホームページで見ることができます。
●郵便往復はがき(私製を除く)に必要事項を記入し、市生涯

テレビ公開収録の観覧者募集

NHK「民謡魂 ふるさとの唄」

民謡魂
ふるさとの唄

JAPANESE SOUL

問い合わせ先
生涯学習課文化振興班

☎55・5728

学習課に申し込んでください。
(応募はがきの書き方参照)。
●申し込み多数の場合は抽選とし、当選者には返信用はがきで入場整理券(1枚で2人までの入場可)を送ります。
●未就学児の入場はできません。
●郵便往復はがき以外での応募や、記入に不備があった場合は無効となります。
●インターネット売買サイトなど、転売を目的とした申し込みは行わないでください。判明した場合は、抽選の対象外となります。
●申し込み時の情報は、抽選結果の連絡や、NHKでは受信料の支払いに使用する場合があります。

旭市通学合宿

子どもたちが親元を離れ、公民館などで2泊3日の集団生活をします。宿泊場所から集団で登下校し、帰宅後の学習や食事作り、清掃、布団の上げ下げなどを自ら行います。子どもたちの自立心や社会性、協調性、人を思いやる気持ちなどを高め、地域で子どもたちを育てる意識も高めようとする事業です。

市では青少年相談員やPTA、大学生ボランティア、旭市まちおこし産品推進協議会などの協力により実施しています。今年度も海上地域(鶴巻小・滝郷小・嚶鳴小)と干潟地域(中和小・萬歳小・古城小)で実施し「自分のことは自分でやろう。自分たちのことは自分たちでやろう」をスローガンに、小学校5・6年生約20人が協力しながら集団生活を送りました。

ボランティアと一緒に活動

食事は班ごとに作りました。野菜の皮をむいて包丁で切ったり、炒めて鍋で煮込んだりと、自分たちで役割分担を決めて一生懸命作り、みんな「おいしい」などと言いながら食べました。食事作り



みんなで協力して食事の準備

を通して友達との交流も深まりました。

今回は大学生のほか、千葉県子ども会リーダースクラブ連合会も食事作りや登下校の引率、宿題の指導、体験学習などの手伝いをしてくれました。



体験学習でキーホルダー作り

ボランティアの学生が良き兄、姉として寝食を共にし、一緒に行動してくれたことで、楽しく活動ができました。

地域の皆さんとの交流

地域の皆さんの協力でお風呂を提供してもらった「もらい湯」では、子どもたちを温かく優しく迎えてくれました。子どもたちの感想文では「私たちにやさしくしてくださり、とても楽しい夜でした。お世話になりました」「ゆっくりさせてもらいありがとうございました」など、大変感謝していました。もらい湯に協力してくれた家庭には、地域の青少年相談員が引率し、子どもたちは安全に行き来することができました。

今後も通学合宿を通して子どもたちが健やかに成長することを願い、地域の皆さんに応援してもらいながら実施していきたいと思っています。

第16回 みんなの学校自慢

自慢がいっぱい 飯岡小



写真左から
飯岡小6年
伊藤 浩希さん
向後 真琴さん
平野 将久さん
森川 このみさん

飯岡小は前に海、後ろに山がある自然豊かな学校です。特に校舎から見える真っ赤な夕日と富士山のシルエットはとてもきれいです。

私たちの学校には自慢の行事があります。1つ目は「海洋体験」です。海に近い飯岡小ならではの行事です。釣り船に乗って海に出ると潮風が気持ち良く、屏風ヶ浦の美しい景色とキラキラ光る海を同時に楽しむことができます。大きな波が来ると、ジェットコースターに乗っているようでスリル満点です。釣りの達人の方々と一緒に釣り体験ができることも楽しみの一つです。去年はイカ

が大漁で、お土産に持ち帰ったイカを家族みんなでおいしく食べることができました。

2つ目は「飯小フェスティバル」です。第1部は学年ごとに学習発表を行います。歌や劇、ダンスやクイズなどもあり、学年ごとにそれぞれ工夫されていて、とても楽しい行事です。子どもたちも家の人も地域の人も、各教室を回って自由に見ることができます。第2部では音楽部やお囃子サークルの演奏を聞くことができ、友達の普段とは違う活躍を見ることができます。

飯岡小には、ここで紹介しきれないほどの自慢がたくさんあります。私たちはみんなが元気で笑顔の飯岡小が大好きです。これからもより良い学校になるようにがんばります。



海洋体験で釣りに挑戦

市営住宅の入居者を募集します

募集期間／11月15日(水)～30日(木)

※土・日曜日、祝日を除く。

〈募集住宅〉

●みどり住宅(ニの5665)

2DK(36.52㎡)、簡易耐火平屋建て、昭和45年度建設…1戸

2DK(36.52㎡)、簡易耐火平屋建て、昭和47年度建設…1戸

●香取住宅(鎌数5146)

3DK(48.24㎡)、簡易耐火平屋建て、昭和52年度建設…1戸

※平成26年度に住宅内で人身事故があった事故住宅です。

●萬歳住宅(櫻井90)

3DK(71.40㎡)、木造2階建て、平成7年度建設…1戸 ※単身世帯は不可。

申し込み方法／財政課や各支所にある所定の用紙に必要事項を記入し、必要書類を添えて提出してください。

※申し込み(入居)には一定の条件があります。

☎市営財政課管財営繕班(☎62-5315)

納期限は11月30日(木) 個人事業税の納付を忘れずに

個人事業税第2期分の納付書を11月中旬に送付しますので、最寄りの金融機関などで早めに納めましょう。

岡田県税事務所(☎62-0772)

司法書士などが対応「こころ」と「いのち」と「おかね」の相談会

日時／11月19日(日) 午前10時～午後4時

場所／いいおかユートピアセンター

対象／心や経済的に悩みがある人

費用／無料

岡田県司法書士会(☎043-246-2666)

介護保険料の休日納付窓口

平日に納付が困難な人のため、介護保険料の休日納付窓口を開設します。

日時／11月26日(日) 午前8時30分～午後5時まで

場所／高齢者福祉課

岡田県高齢者福祉課介護保険班(☎62-5308)

創業する夢を実現するために 「基礎から学べる無料創業セミナー」

期日／●創業の基礎知識・販路開拓：12月9日(土) ●財務・人事労務・事業計画：12月16日(土)

〈共通事項〉

時間／午前9時～午後4時

場所／旭市商工会館3階大研修室

講師／経営コンサルタントなど

対象／創業予定や興味のある人、創業して間もない人

定員／25人(先着順)

☎岡田県商工会(☎62-1348)、市商工観光課商業振興班(☎62-5874)

市税の休日・夜間納税窓口

〈日時〉

●休日納税窓口：11月26日(日) 午前8時30分～午後5時

●夜間納税窓口：11月27日(月) 午後8時まで

〈場所〉

税務課

岡田県税課収税班(☎62-5322)

消費生活センター

ほっと通信

80

架空請求のはがきが届いたら無視してください

「民事訴訟管理センター」や「訴訟管理事務局センター」などと名乗り、未払いなどに関するはがきが届いたとして、全国の消費生活センターなどへの相談が急増しています。

架空請求の手口

報告されている事例では右のようなはがきによる催告で、消費者に過去に利用した業者への未払いがあると思わせ、それに関して「裁判所に訴状が提出された」「給与、動産、不動産を差し押さえる」などと脅して不安にさせたうえで、訴訟の取り下げなどについて相談するように誘導しています。

消費者が連絡してしまうと、弁護士などの紹介費用と称し金銭を要求され、実際に支払ってしまった例も報告されています。

絶対に連絡はしないで

このようなはがきが届いたら、絶対に連絡しないでください。連絡してしまった場合や何か心配なことがあれば、消費生活センターに連絡してください。

岡田県消費生活センター(☎63-7272)・相談直通電話(☎62-8019)

(はがきの例)

総合消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ

この度、ご通知致しましたのは、あなたの利用されていた契約会社、ないしは運営会社側から契約不履行による民事訴訟として、訴状が提出されました事をご通知致します。管理番号(あ)〇〇〇 裁判取り下げ最終期日を経て訴訟を開始させていただきます。尚、ご連絡なき場合、原告側の主張が全面的に受理され、執行官立ち会いのもと、給料差し押さえ及び動産、不動産の差し押さえを強制的に履行させていただきますので裁判所執行官による執行証書の交付を承諾していただきますようお願い致します。

裁判取り下げなどのご相談にしましては当局にて受け賜っておりますので、職員までお問い合わせください。

尚、書面での通達となりますのでプライバシー保護の為、ご本人様からご連絡いただきますようお願い申し上げます。

※取り下げ最終期日 平成29年〇〇月〇〇日

法務省管轄支局 民事訴訟管理センター

東京都千代田区霞が関〇丁目〇番〇号

取り下げ等のお問い合わせ窓口

03-〇〇〇〇-〇〇〇〇

受付時間 9:00～20:00(日、祝日除く)



くらしのインフォメーション

募集・催し物・お知らせなど、暮らしに役立つ情報を届けます。

☎…申し込み ㊟…問い合わせ

募集

Recruitment

市税務課臨時職員

雇用期間／●平成30年2月1日(木)～3月31日(土) ●平成30年2月1日(木)～5月18日(金) ※土・日曜日、祝日は休み。

勤務時間／午前8時30分～午後5時15分

業務内容／パソコンへのデータ入力、資料の整理、受付など

募集人数／7人程度

賃金(日額)／7,000円 ※社会保険加入、通勤手当あり。

提出書類／履歴書(写真添付)

申込期限／12月4日(月)

申し込み方法／提出書類を税務課に直接持参するか郵送してください。

㊟☎〒289-2595 旭市二の1920 税務課課税班(☎62-5321)

経験を生かしてみませんか？ 旭市シルバー人材センターで入会説明会

日時／毎月第3水曜日 午後1時30分～

場所／旭市シルバー人材センター

対象／市内在住で、健康で働く意欲のある60歳以上の人

㊟旭市シルバー人材センター(☎60-1150)

小中学校の教諭補助員として働ける人は登録を

応募資格／教員免許を有する人

勤務時間／週29時間以内

業務内容／●小学校学級担任の補助として児童の指導 ●中学校教科担任の補助として教科の指導

賃金／時給1,300円 ※社会保険加入、通勤手当あり。

申し込み方法／学校教育課にある申請書に必要事項を記入し、学校教育課に直接持参するか郵送してください。

※申請書は市ホームページからもダウンロードできます。

㊟☎〒289-2604 旭市高生1 学校教育課学務班(☎55-5724)

旭市社会福祉協議会職員保健師

募集人数／1人

応募資格／保健師資格、普通自動車運転免許証

採用日／平成30年4月1日(日)

勤務場所／旭市社会福祉協議会

提出書類／履歴書(写真添付)、資格免許証の写し

申込期限／12月15日(金)

申し込み方法／提出書類を旭市社会福祉協議会に直接持参するか、郵送してください。

㊟☎〒289-2712 旭市横根3520 旭市社会福祉協議会(☎57-5577)

これから始めたいあなたへ「レディースゴルフ教室」

日時／平成30年1月24日～3月14日の毎週水曜日 午後2時～3時30分

場所／東洋ゴルフクラブ

対象／1時間程度の運動ができる18歳以上の女性 ※高校生を除く。

定員／15人

費用／5,350円(保険料、ボール代)

持ち物／運動のできる服装、運動靴、ゴルフ用グローブ、タオル、飲み物、ゴルフクラブ ※ゴルフクラブを持っていない場合は、事前に連絡してください。

申込期間／11月22日(水)午前10時～28日(火)午後5時

申し込み方法／総合体育館窓口で直接申し込んでください。

㊟㊟体育振興課体育施設班(☎64-1101・総合体育館内)

ホットケーキでクリスマスツリーケーキ作り「第2回子ども体験教室」

日時／12月16日(土) 午後2時～4時

場所／干潟公民館

対象／市内小学生とその保護者

定員／10組(先着順)

費用／1組当たり1,000円(材料費)

持ち物／エプロン、マスク、三角巾

申込期間／11月16日(木)～26日(日)

申し込み方法／干潟公民館に電話で申し込んでください。

㊟㊟干潟公民館(☎68-3111)

東総広域水道企業団職員技術職(土木)初級

試験日／12月10日(日)

試験会場／東総広域水道企業団(東庄町)

採用予定人数／1人

対象／平成4年4月2日～平成12年4月1日までに生まれた人。

申込期限／11月22日(水)

申し込み方法／東総広域水道企業団総務課で配布している申込書に必要事項を記入し、提出してください。

㊟㊟東総広域水道企業団総務課(☎0478-86-3821) ※土・日曜日を除く。

催し物

Events

第13回旭市社会福祉大会

日時／11月25日(土) 午後1時30分～

場所／東総文化会館大ホール

内容／式典、小中学生社会福祉作文発表、記念講演「心を楽にする生き方」(宮田修さん：元NHKアナウンサー、神職)

入場料／無料

㊟旭市社会福祉協議会(☎57-5577)

水質保全と汚染防止を考える「新川汚染防止推進大会」

日時／11月29日(水) 午後2時～

場所／東総文化会館小ホール

内容／小中学生の啓発作文・ポスター・標語入賞作品の発表と展示、講演会 ㊟新川汚染防止対策協議会(☎62-5328・環境課環境政策班内)

お知らせ

Information

水道の安定供給のため旭配水場設備の点検を行います

日時／11月18日(土) 午後1時～4時、25日(土) 午前9時～午後4時

対象地域／旭地域 ※対象地域では水圧が低下する場合があります。

㊟水道課工務班(☎63-8882)

市内にあるさまざまなサークルのイキイキとした活動を紹介します。

みんなが主役!

サークル仲間 vol.20

自分好みの一品を作る「海上七宝サークル」

サークルデータ

活動場所／海上公民館

活動日時／毎月第1・3金曜日

午後1時30分～4時30分

海上七宝サークルは、海上公民館で開催していた七宝焼き講座の受講者と、講師をしていた勝股先生が終了後も七宝焼きを楽しもうと、結成したサークルです。メンバーは10年以上七宝焼きを楽しんでいる人から、講座の受講をきっかけに始めた人まで13人で活動しています。

七宝焼きは水で溶かしたガラスの粉末を絵の具として使い、土台となる銅版にのせ釜で焼くことで、絵の具が溶けて光沢のある作品が出来上がります。それをブローチや指輪、ネックレスなどに取り付け、世界に一つしかない自分だけの作品が完成します。

七宝焼きの魅力は、焼く前と後で色合いなどが変わることです。焼き上がりを想像して絵の具の色や重ね方を変え



てみたり、技法を変えてみたりと表現方法はさまざまで、釜から取り出す瞬間はわくわくします。考えたように焼き上がらなくても、気さくで丁寧に教えてくれる勝股先生に相談して焼き直すこともできるので、積極的に作品作りに挑戦できます。

おしゃべりを楽しみながら活動していますが、繊細な作業なので、ときおり会話が耳に入らないほど集中してしまうこともあります。興味のある人は見学に来てみませんか。



焼き上がりを想像しながら作品を作る



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.94 鶏肉とピーマンの炒め物

1人分の栄養価 エネルギー168kcal、塩分1.7g

鶏肉は皮を除くと低脂肪でエネルギーも低めです。健康志向が高まる中、貴重なタンパク源としても注目される優れた食材です。中でもむね肉は味が淡泊でどんな料理にも合います。

作り方

- ①鶏むね肉は2cm角に切り、Aで下味をつけておく。
- ②ピーマン、パプリカは2cm角に切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、鶏肉を入れ中火で炒め、表面が白っぽくなってきたらピーマン、パプリカも加え、さらに炒める。
- ④鶏肉に火が通ったら中華だし、塩、こしょうを加え炒め合わせる。

材料 (4人分)

鶏むね肉……………400g
ピーマン(大)……………1個
パプリカ(赤)……………1個
A[酒……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2
ごま油……………大さじ1
中華だし……………小さじ2
塩……………1つまみ
こしょう……………少々



岡旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課 予防班内)

データシート

火災

【10月】

平成29年の累計

建物火災 0件 (7件)

その他の火災 0件 (15件)

交通事故

【10月】

平成29年の累計

事故件数 149件 (1,605件)

死亡者数 0人 (4人)

人のうごき

【10月の移動】

転入 134人 出生 42人

転出 147人 死亡 78人

【11月1日現在】

人 □ 66,510人

男 32,733人

女 33,777人

世帯数 25,876世帯

前月比

(▲46人)

(▲12人)

(▲34人)

(+20世帯)